

ジョイント

J O I N T

平成14年1月30日

vol.23

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

『腰痛』

.....

腰痛に悩む日本人は、推定で1000万人いるといわれています。つまり、腰痛は今や国民病とよばれるほどの代表的な病気といえます。

腰痛は、これまで老化現象の一つとして特に高齢者の間によく見られました。しかし現代は若い人の間にまで広がりを見せています。

そこで今回は腰痛を引き起こす病気や、その治療について考えていきたいと思います。

.....

◎腰痛を引き起こす病気

腰痛を引き起こす病気として、整形外科でみられる代表的疾患は、筋筋膜性腰痛、椎間板ヘルニア、脊椎分離およびすべり症、脊柱管狭窄症、変形性脊椎症などがあります。その他、腫瘍なども腰痛を起こす原因となり、また内科系疾患、婦人科系疾患など内臓疾患による場合もあります。

表1は主な腰痛の原因と症状の特徴です。

表1 主な腰痛の原因と症状の特徴

病名	症状の特徴
筋筋膜性腰痛	腰の筋肉にこわばった痛みがある
椎間板ヘルニア	腰痛や下半身の痛みやしびれを起こす
脊柱管狭窄症	歩くと、腰から下半身に痛みやしびれを起こす
骨粗しょう症	ささいなケガで脊椎の圧迫骨折を起こす

◎腰痛の治療

整形外科の治療には、理学療法、薬物療法、神経ブロックなどがあり、これらを保存

療法といえます。また病気の内容によっては手術することもあります。

腰痛の原因によっていろいろの治療を組み合わせていくのですが、今回は理学療法について考えていきたいと思います。

.....

◎理学療法とは

理学療法には、温熱や電気などを用いて痛みを取る物理療法や、筋肉を鍛えたり、歩行訓練などを行う運動療法が含まれます。

ここでは腰痛の治療に応用される理学療法を物理療法・運動療法・装具療法に分けて、それぞれのようなものがあるか、またどんな場合に利用するのか、どんな場合に利用しないのかなどについて考えていきたいと思います。

A. 物理療法

1. 腰椎牽引

腰椎牽引には、外来で行う機械を用いた間けつ牽引と、

入院して行う持続牽引があります。外来では体重の1/3の牽引力で一〇分間断続的に牽引します。また入院ではごく軽い牽引力で数時間持続的に牽引します。

腰椎牽引の目的は、腰の筋肉の緊張をとり、筋肉を安静に保つことです。ですからあまり強い力で引っ張ると逆効果になることがあります。

腰椎牽引の適応としては、筋筋膜性腰痛症や椎間板ヘルニア、また脊柱管狭窄症などがあります。

注意点として、ぎっくり腰などの急性腰痛や痛みの激しい時は、かえって痛みが強くなる場合がありますので、しないほうが良いでしょう。

2. ホットパック・マイクロ

温熱療法の一つとして、ホットパックがあります。ホットパックを腰にあてることで、徐々に腰を温めます。

ホットパックの目的は、血行をよくし、筋肉をやわらげ痛みを抑えることです。

ホットパックはあらゆる慢

性の痛みに適応となりますが、発熱を伴う炎症性の病気には使いません。また湿布を貼っている上から行うと、火傷することがありますので注意してください。

ホットパックのほかによく用いられる温熱療法として、マイクロ(極超短波)があります。

目的はホットパックと同じです。しかしマイクロは金属を身につけていたり、体内に金属が入っている場合には、その場所だけ発熱し大変危険ですので行えません。

B. 運動療法

1. 腰痛体操

腰痛体操には、緊張している筋肉を伸ばし身体をやわらかくする、また腰やお腹の筋肉を強くするなどの効果があります。

腰痛体操は腰痛の軽い時期や、腰痛のないときに再発予防を目的として行います。急性期で腰痛が強く、動くこと



写真1. 集団(腰痛)体操の様子

もままならないときにはあくまで安静第一であり、腰痛がおさまってきたころに体操にとりくむのがよいでしょう。また、こういった体操は続けて行うことではじめて効果がでます。体操を続けるのは口でいうのは簡単ですが、実際にはなかなか難しいものです。そこで当院では、腰痛体操を集団体操として(写真1)、毎日時間を決めて行っています。自宅で体操を続けるのが困難な方は是非ご参加ください。

C. 装具療法

1. コルセット

腰痛に対する装具療法として、コルセットがあります。

コルセットの役割は、腰やお腹の筋肉の補助としてはたらく、腰にかかる負担を軽減させることです。ですから、腰痛の強い時期には、コルセットを着けておくと体を動かすのに非常に楽です。しかし、しばらく経って日常生活にさほど痛みを感じないようであれば、作業時や、特に腰をかばいたい時のみ使用する程度でよいでしょう。コルセットをあまり長い期間着けていると、腰やお腹の筋肉がコルセットに頼りきってしまい、弱くなってしまいます。

本末転倒にならないよう、コルセットの使用と腰痛体操をうまく併用させることが大切です。

◎ 日常生活の注意点

腰痛は立っている時や、中腰で作業している時など何気ない動作によって引き起こされます。したがって、日々の姿勢、動作に注意するだけで、ある程度の腰痛を予防することができます。

◎ 立っている時

脊柱の自然なカーブを保つようにします。耳から重りをぶら下げた時の重心線が、肩の上、股関節の中央、膝の前くるぶしの前を一直線で通るような姿勢を心がけます。前かがみの姿勢や、反り返った姿勢は、腰に負担のかかる姿勢です。



○ よい姿勢



× 前かがみの姿勢

◎ 畳に座る時

正座が腰に一番負担がかかりにくい姿勢です。ただし、膝の悪い人にはあまりすすめられません。膝をくずして横座りにすればよいでしょう。あぐらは、腰に最も負担がかかる姿勢なので避けましょう。



○ 正座



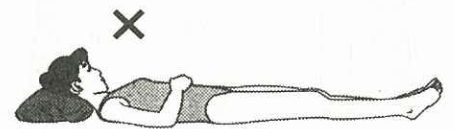
○ 横座り

◎ 寝ている時

まっすぐ横になると、かえって腰の痛みが強くなることがあります。膝の下に枕を入れると、腰椎の前わんを和らげることができ楽になります。横向きになって軽く体を丸めて休むのも良いでしょう。うつ伏せ寝は、腰の前わんを強めるので、腰痛があるときには避けましょう。



○ 腰に負担をかけない寝かた



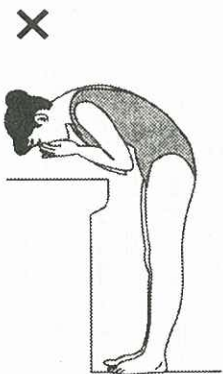
×

◎ 洗面の時

腰痛があるときは中腰での作業は常に避けるように気をつけて下さい。顔を洗う時も台を利用したり、やや膝を曲げてかがむと良いでしょう。



○ 台を利用して



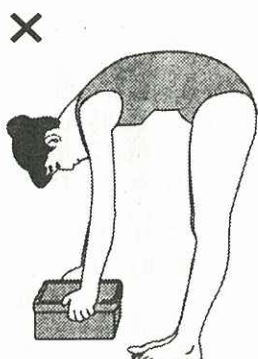
×

◎ 物を持ち上げる時

床の物を持ち上げる時は、膝を伸ばして深く腰をかがめるのはやめましょう。軽いものでもこのような姿勢は腰痛の原因になります。背筋を伸ばしたまま十分膝を折って、それから物を自分のほうへ引きつけ、膝を伸ばしながら持ち上げるようにします。物を持っている時は体から離さず、へそより下の位置につけ、安定させます。



○ 膝を深く曲げて、腰をしっかりと落物をつかむ



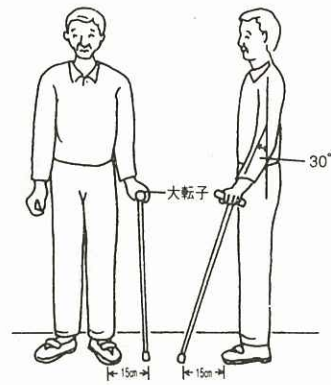
×

『ミニ・役立つ介護とリハビリ』

◎歩行

1. 杖の持ち方と杖の長さ

一般的な杖の長さは、いつも使用する靴を履き、杖を一步前につき（足の爪先より前に15cm、外側15cmに杖先ゴムを置く）握りを腰に引きつけると、握りが大腿の上に出っ張っている突起（大転子）の高さにあり、肘が軽く曲がる（30度くらい）のが適切です。また、杖に手さげ紐（ハンドループ）をつけておくと、落とすこともなく、ドアノブの操作や手すりを利用する時には、手首にぶら下げておくことができて便利です。これは、柔軟もされています。又、柔らかい革や丈夫な布でも作れます。



2. 杖を使った歩き方と介助のしかた

杖を使って平地を歩く場合、良い方の手で杖を持って、まず杖の前に出します。そして悪い方の足を踏み出します。その時悪い方の足を大きく出しすぎると転びやすいので注意しましょう。次いで良い方の足を踏み出して足を揃えます。最初は介助者が悪い方の側（杖と反対側）の後ろから腰ひもやベルトを持って介助し、歩く速さにあわせて転ばないように注意して下さい。そのときに介助者は杖、右、左というよう

に歩行の順番を声かけすると、順番を間違えることもないし歩行のリズムも取りやすくなり楽しく歩行訓練ができればようになります。また慣れたきたら、杖と悪い方の足を同時に出したり、良い方の足を踏み出す時に足を揃えないで前を出して歩く練習へと進めます。歩いていて、悪い方の足で体重が支えられない場合や、膝折れがする場合は、補助具が必要になりますので、専門医や理学療法士にご相談下さい。

①良い方の手で杖を持って、杖を出します。



②悪い方の足を出します。足を大きく出しすぎると転びやすいので注意して下さい。



③良い方の足を出して足を揃えます。慣れてきたら①と②を同時に行ったり、良い方の足を踏み出す時に揃えないで前を出して歩く練習へと進めます。



次回「健康教室」のお知らせ

次回健康教室の日は、二月十九日（火）十三時三十分から十五時です。テーマは「膝の痛み」です。尚、次々回健康教室は、四月中旬の予定です。テーマは、「骨粗鬆症」です。多数のご参加をお待ちしております。